



aufwind

Inspirationen zum
Weitergehen und **Weitergeben**

Ein Projekt des Refugiums für Mitarbeitende in Caritas und Pastoral sowie der Caritas-Konferenzen im Bistum Limburg.
<http://aufwind-refugium.de>

© Refugium Hofheim 2020

An der Schwelle zur Nacht

Kurze Tage – lange Nächte ...
An der Schwelle zur Nacht
ist das Schwere drückender
sind die Schatten dunkler
wird das Helle und Schöne verschluckt

Ich habe entdeckt,
dass ich nicht kapitulieren muss
vor dem kürzer werdenden Tag
Ich habe mir angewöhnt
vor Beginn der Nacht
nicht tatenlos auf den Schlaf zu warten,
sondern den Tag bewusst loszulassen

Ich erinnere mich an etwas,
das gut oder schön war
und lasse es in dankbarer Haltung los

Ich spüre, was schwer war, traurig oder mit Zorn belastet
spreche es aus
lasse es los
gebe es ab
manchmal verbunden mit einem Wunsch oder einer Bitte

Ich gebe es ab,
nicht ans Universum dort draußen

Ich gebe es
in andere Hände
die Hände eines DU
das mir gegenüber
und gleichzeitig innwendig ist

Astrid Alt